



CO NAPRAWDĘ OZNACZA ? ZDROWY SEN

W przeprowadzonej niedawno ankiecie na pytanie, z czym kojarzy się „bycie niewyspanym”, wszyscy zgodnie odpowiedzieli: z bezsennością. Tymczasem dokładnie tak samo, czyli zmęczeni, czują się ci, co pozostają w objęciach Morfeusza za długo. Większości z nas, by rano wstawać rześkim i wypoczętym, wystarczy około 7 godzin nocnego odpoczynku.

CI, KTÓRZY ŚPIĄ ZA KRÓTKO, TAK JAK I ŚPIĄCY ZA DŁUGO MOGĄ MIEĆ KŁOPOTY ZE ZDROWIEM

● Notorycznie nie wysypia się połowa z nas, zwykle dlatego, że za mało czasu spędza w łóżku. Ale niektórym, przeciwnie, doskwiera „przesypianie” (to trwający ponad 9 godzin, nieregenerujący nocny relaks). Zaskakujące jest, jak trwające latami niewyspanie przekłada się na zdrowie. Ostatnio naukowcy udowodnili, że bezsenność może oznaczać nadwagę. Gdy stale niedosypiamy, zakłócone jest wydzielanie hormonów kontrolujących apetyt. W efekcie w ciągu dnia, a często też białych nocy, ciągle podjadamy i tyjemy. Co trzecia osoba z przewlekłą bezsennością ma sporą nadwagę lub jest otyła. **Do tego zbyt krótki sen prowadzi do cukrzycy. Ma to związek z przemianami glukozy – są one zaburzone, gdy nieustannie za długo funkcjonujemy nocą na zwiększonych obrotach.** Przy bezsenności trwającej około pół roku pojawiają się pierwsze symptomy cukrzycy typu 2 (stałe podwyższony poziom cukru we krwi na czczo). Okazuje się również, że zmęczeni częściej łapią infekcje niż wyspani.

Dowiedli tego lekarze, którzy uczestnikom eksperymentu podawali do nosa krople, ale nie na katar, tylko zawierające wirusy przeziębienia. Ci, którzy za mało czasu spędzali w łóżku, chorowali na nie trzy razy częściej niż osoby śpiące odpowiednio długo. **Niedostatek snu, jak i jego nadmiar nie służą sercu. W obu przypadkach szybciej rozwijają się nadciśnienie i miażdżyca.** Zbyt długie spanie jest groźne dla kobiecych serc. Panie, które spędzają w łóżku ponad 9 godzin na dobę, są o 70 proc. bardziej zagrożone zawałem niż śpiące krócej. Mniej szkodliwe bywa niedosypianie – przy nocnym relaksie poniżej 6 godzin ryzyko wynosi 14 proc. (wyniki raportu dr Urszuli Urbanowicz z NZOZ PRIMUS). Im krócej śpimy, tym gorsze są pamięć i nastrój. Właśnie obalono tezę, że w trakcie snu regenerują się komórki nerwowe w mózgu, więc potem pracuje on sprawniej. Po przespanej nocy łatwiej zapamiętujemy, bo od rana jesteśmy w dobrej kondycji. Podobnie jest z samopoczuciem.



WAŻNE JEST, BY SZYBKO ZASYPIAĆ

Sen powinien przyjść w ciągu kwadransa od położenia się do łóżka. Dla jego jakości nie ma znaczenia, czy jesteś sową aktywną do późna, za to mającą trudności z wczesnym budzeniem się, czy skowronkiem, który od rana bywa rześki, ale wieczorem szybko kleją mu się oczy.

ŻYCIE W NIEZGODZIE ZE SWOIM ZEGAREM BIOLOGICZNYM ZAKŁÓCA SEN

Rano wstajesz rześka i wypoczęta tylko wtedy, kiedy organizm współgra z naturalnym dobowym rytmem. **Ulega on zaburzeniu, gdy zarywasz noc, a potem odsypiasz do obiadu, albo pracujesz na trzeciej zmianie.** Podobnie jest, jeśli podczas podróży samolotem przekraczasz strefy czasowe i zamieniasz dzień z nocą. Zanim się do tego przyzwyczaisz, w ciągu dnia doskwierają ci zmęczenie i senność, a w nocy jesteś pobudzona. To tzw. zespół odrzutowca (jet lag). Podobne symptomy (połączone ze złym samopoczuciem, rozkojarzeniem i brakiem apetytu) ostatnio coraz częściej obserwuje się u osób, które nigdzie nie wyjeżdżają. **Rozregulowany wewnętrzny zegar (zwany miejskim zespołem jet lag) ma co 5. dorosły. Winę ponosi niedostatek światła słonecznego, niezbędne, żeby powstawała melatonina – hormon snu.** Jest on wydzielany głównie w nocy i tuż nad ranem, ale tylko wtedy, gdy w ciągu dnia słońce naładuje nasze „akumulatory”. Nie tworzy się pod wpływem światła żarówek. Jeśli od rana do wieczora siedzisz w biurze bez okien lub z szybami, które mają filtry UV, grozi ci niedobór melatoniny. Kiedy jej brakuje, długo nie możesz zasnąć i rano wstajesz niewyspana. W tej sytuacji od razu

poszukaj pomocy, bo zaburzenia dobowego rytmu są pierwszym krokiem ku bezsenności. Warto wtedy sięgnąć po tabletki z melatoniną (kupisz je bez recepty). Kuracja nią jest bezpieczna, bo nie uzależnia. By dłużej spać, możesz zażywać melatoninę stale przez wiele lat. Doraźnie warto ją również brać, jeśli rano po powrocie do domu z nocnego dyżuru nie możesz zmrużyć oczu. Środki z melatoniną zapobiegają również zespołowi jet lag po długim locie.

WYTNIJ I ZACHOWAJ!



GDZIE SZUKAĆ POMOCY, GDY STAŁE CZUJESZ SIĘ NIEWYSPANA

- Uniwersytecki Szpital Kliniczny Nr 4 im. Marii Konopnickiej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, Ośrodek Diagnostyki i Leczenia Zaburzeń Snu i Chorób Układu Oddechowego, tel. 42 677 93 19
- Szpital Nowowiejski w Warszawie, Poradnia Leczenia Zaburzeń Snu, tel. 22 825 12 36, www.szpitalnowowiejski.pl
- Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, Ośrodek Medycyny Snu, tel. 22 458 27 61, www.sen-instytut.pl
- Szpital Dębinki w Gdańsku, Poradnia Zaburzeń Snu, tel. 58 349 26 55

LEPIEJ NIE ODKŁADAĆ WIZYTY U LEKARZA, JEŚLI OD KILKU TYGODNI CIĄGLE JESTEŚ SENNA

Każdy dzień zaczynasz od „wojny z budzikiem”, by w końcu ustąpić i zwlec się z łóżka. Nawet po 12 godzinach snu czujesz się zmęczona, rozkojarzona i poirytowana, a bywa, że budzisz się z bólem głowy. Nic nie dają krótkie drzemki w ciągu dnia i kolejne mocne kawy. I tak ziewasz albo przysypiasz nad klawiaturą. To normalne, jeśli jesteś przepracowana lub po infekcji, gdy organizm, jeszcze zmęczony walką z nią, domaga się odpoczynku. Kiedy nadmierna senność trwa od kilku tygodni, wybierz się do lekarza pierwszego kontaktu.

Przyczyna może być błaha, np. za niskie ciśnienie krwi (skurczowe poniżej 100 mm Hg). Czasami jednak ospałość sygnalizuje niedoczynność tarczycy, cukrzycę, anemię, przewlekłe zapalenie wątroby typu B lub C, depresję, mononukleozę. Dlatego lekarz powinien najpierw zlecić podstawowe badania. Gdy się okaże, że wyniki są w normie, kolejnym krokiem jest wizyta u specjalisty. Zanim rozpocznie on leczenie, czekają cię kolejne, tym razem specjalistyczne testy. Jednym z nich jest badanie oceniające, czy częste drzemki w ciągu dnia są spowodowane

bezdechem sennym (podczas snu wiele razy tracisz oddech co najmniej na 10 sekund). W tej sytuacji będziesz musiała spędzić noc podłączona do małego aparatu, który śledzi i rejestruje wdechy i wydechy. Inne testy wykonuje się, gdy nie są jasne powody nadmiernej senności lub lekarz podejrzewa narkolepsję. Chorujący na nią zapadają w dzień na trwające od kilku sekund do 20 minut drzemki, po których są rześcy i wypoczęci. Do postawienia diagnozy konieczne jest badanie polisomnograficzne, analizujące przebieg snu. W dzień wykonuje się też wielokrotny test latencji snu. Co dwie godziny badaną osobę prosi się, by usiłowała zasnąć, i mierzy czas, po jakim się to udaje. Zdrowi zapadają w sen po ponad 10 minutach lub nie przychodzi on wcale. Przy chorobliwej senności w objęcia Morfeusza wpadasz po kilku minutach. Na dodatek od razu wchodzisz w fazę, w której śnisz. Przy takim rozpoznaniu zażywa się leki dodające energii. ➤

Sprawdź, czy doskwiera ci chorobliwa senność

Będziesz to mogła ustalić, rozwiązując poniższy test. Oceń, jak często zdarza ci się zasnąć przy każdej opisanej sytuacji (0 – nigdy, 1 – sporadycznie, 2 – dość często, 3 – prawie zawsze), a następnie zsumuj uzyskane punkty i odczytaj diagnozę.

- | | | | |
|---|--------------------------|---|--------------------------|
| 1. Kiedy siedzisz i czytasz | <input type="checkbox"/> | 5. W trakcie oglądania telewizji | <input type="checkbox"/> |
| 2. Podczas spektaklu w teatrze czy na zebraniu w pracy | <input type="checkbox"/> | 6. W czasie towarzyskiej rozmowy z koleżanką, gdy siedzisz wygodnie | <input type="checkbox"/> |
| 3. Po godzinie podróży autokarem lub samochodem, ale jako pasażer | <input type="checkbox"/> | 7. Siedząc w wygodnym fotelu tuż po obfitym posiłku, np. obiedzie | <input type="checkbox"/> |
| 4. Po południu, kiedy kładziesz się na chwilę, żeby trochę odpocząć | <input type="checkbox"/> | 8. Jeśli prowadzisz samochód i stoisz w korku lub na światłach | <input type="checkbox"/> |

ROZWIĄZANIE:

- Zdobyłaś 10 lub mniej punktów – bez obaw, wszystko jest w porządku.
- 11–15 punktów może oznaczać, że śpisz za krótko. Postaraj się więc wydłużyć sen do 8 godzin, a gdy zazwyczaj tyle śpisz – do 9. Jeśli po miesiącu senność nie minie, pójź do lekarza (rodzinnego lub psychiatry), by poszukał przyczyny.
- Uzyskałaś 16 lub więcej punktów – od razu zapisz się do lekarza, najlepiej psychiatry leczącego zaburzenia snu.



BIAŁE NOCE – GDY ZDARZAJĄ SIĘ CZĘSTO, MOGĄ PRZERODZIĆ SIĘ W BEZSENNOŚĆ

● Patrzysz w sufit do rana albo szybko zapadasz w sen, ale zrywasz się w nocy lub wstajesz przed budzikiem. Dopóki zdarza się to sporadycznie po pełnym napięciu dnia lub długim locie albo gdy problemy ze snem szybko mijają, nie ma powodu do obaw. To tzw. bezsenność krótkotrwała. **Na prawdziwą, przewlekłą cierpisz, gdy źle śpisz przynajmniej trzy razy w tygodniu i trwa to minimum od miesiąca.** Skłonność do niej częściej miewają kobiety, bo łatwo wpadają w błędne koło białych nocy. Zazwyczaj „iskrą”, która je rozpala, jest stres. Przez cały dzień jesteś podminowana i nawet wieczorem funkcjonujesz na wysokich obrotach. W końcu przed północą kładziesz się do łóżka i do rana przewracasz z boku na bok. Wystarczy kilka takich nocy, by nakręciła się spirala bezsenności. Im bardziej martwisz się brakiem snu i usiłujesz zasnąć, tym trudniej zmruczyć oczy. Niekiedy błędne koło białych nocy szybko udaje się przerwać dzięki ziołowym lekom uspokajającym (zażywa się je godzinę przed położeniem się do łóżka). Czasami czynnikiem sprawczym są kłopoty ze zdrowiem. Kiedy czujesz, że śpisz za krótko, nie odkładaj wizyty u internisty lub psychiatry (nie potrzebujesz skierowania). Lekarz zleci różne badania, żeby ustalić, czy noce ze wzrokiem wbitym w sufit nie sygnalizują cukrzycy, nadczynności tarczycy, nadciśnienia czy depresji i nerwicy. Jeśli tak, to lecząc określoną chorobę, odzyskasz komfort snu. W przeciwnym razie konieczne będą dalsze badania, np. polisomnograficzne (analizuje ono, co dzieje się z tobą podczas snu). Od ich wyników zależy terapia. Jeszcze kilka lat temu bezsenność leczyło się wyłącznie tabletkami (głów-

nie z pochodnymi benzodiazepiny). Niestety, stosowane przez długi czas, uzależniały, powodowały też znużenie i ospałość. **Dziś pigułki na sen traktuje się jako ostateczność i zaleca tylko w wyjątkowych wypadkach.** Nawet te najbezpieczniejsze – nowszej generacji (Zaleplon, Zolpidem, Zopiklon), podaje się tylko przez kilka tygodni, by przerwać błędne koło bezsenności. Potem, o ile jest to konieczne, powtarzasz krótką kurację lub bierzesz leki sporadycznie, np. 2–3 razy w tygodniu po pełnym napięciu dniu. Niekiedy dobre rezultaty daje regularne zażywanie melatoniny, ale dawkę musi ustalić lekarz. Podstawą nowoczesnego leczenia jest tzw. terapia poznawczo-behawioralna. To niejako lekcje z psychiatrą, podczas których uczysz się sposobów walki z bezsennością (czasami wystarczy kilka spotkań).



Sprawdź, czy masz oznaki bezsenności

Przy każdym z pytań zaznacz jedną odpowiedź, a następnie zsumuj uzyskane punkty i odczytaj diagnozę.

1. Po położeniu się do łóżka					
– sen przychodzi od razu	0	– znacznie wcześniej, niż planowałaś	2	– znakomity, bo się wysypiasz	0
– zasypiasz dopiero co najmniej po 15 minutach	1	– sporo przed świtem	3	– nie w pełni satysfakcjonujący	1
– udaje ci się zasnąć w ciągu pół godziny	2	4. W ciągu dnia bywasz senna		– wyraźnie nieregenerujący	2
– długo przewracasz się z boku na bok lub nie śpisz do rana	3	– nigdy	0	– zły, nie czujesz się wypoczęta	3
2. Budzisz się w nocy		– sporadycznie	1	7. Twoje samopoczucie w ciągu dnia jest	
– nigdy	0	– często	2	– znakomite	0
– sporadycznie	1	– zawsze	3	– nieco pogorszone	1
– często	2	5. Twoim zdaniem śpisz		– nie jest najlepsze	2
– prawie zawsze lub nie śpisz	3	– wystarczająco długo	0	– wyraźnie złe	3
3. Zazwyczaj rano wstajesz		– trochę za mało	1	8. Twoja sprawność fizyczna i kondycja psychiczna są	
– gdy zadzwoni budzik	0	– na pewno za mało, bo w ciągu dnia bywasz senna	2	– dobre	0
– chwilę przed budzikiem	1	– sen jest za krótki lub nie śpisz	3	– nieznacznie pogorszone	1
		6. Sen, bez względu na to, ile godzin śpisz, oceniasz jako		– zdecydowanie zaburzone	2
				– wyraźnie złe	3

ROZWIĄZANIE:

- **Zdobyłaś 5 lub mniej punktów** – nie musisz się martwić. Każdemu sporadycznie zdarzają się nieprzespane noce.
- **6–10 punktów** oznacza początek kłopotów z zasypianiem. Jeśli nadal przynajmniej trzy razy w tygodniu trudno ci będzie zmruczyć oczy, wybierz się do internisty lub psychiatry.
- **Uzyskałaś 11 lub więcej punktów** – od razu zapisz się do lekarza, najlepiej psychiatry, by ustalił, jaka terapia będzie najlepsza.

10 ZASAD ZDROWEGO SNU

1 Zrezygnuj z drzemki w ciągu dnia. Po krótkiej ładujesz akumulatory na 10 kolejnych godzin. Stąd po sjeście późnym popołudniem senna staniesz się dopiero nad ranem. Natomiast drzemka trwająca dłużej niż pół godziny zamienia się w głęboki sen, po którym przez resztę dnia będziesz ospała i rozkojarzona.

2 Zadbaj o odpowiednie światło. W ciągu dnia staraj się jak najczęściej wystawiać twarz do słońca. Jeśli pracujesz w biurze, gdzie jest dość ciemno, od czasu do czasu wyjdź na zewnątrz. Po zmroku nie przesadzaj z oglądaniem telewizji i siedzeniem przed komputerem. Każdy monitor emituje niebieskie światło, przez które mimo zmęczenia z trudnością zasypiamy. Sen przyjdzie łatwiej, gdy wieczór spędzisz przy zapalanej lampce, ale takiej, by jej nastrojowy, żółtoczerwony blask przypominał zachód słońca.

3 Nie odsypiaj zarwanych nocy. Sporadycznie, po imprezie, możesz sobie pozwolić na wydłużony sen. Ale regularne „dosypianie” w weekendy jest błędem. Nie rekompensuje to niedostatku snu z pozostałych dni tygodnia. Z badań wynika, że regeneracja jest pozorna, bo i tak od poniedziałku nadal masz mniejszą zdolność koncentracji i obniżony refleks.

4 Zrezygnuj z późnych kolacji. Ostatni lekki posiłek zjadaj co najmniej 3 godziny przed pójściem spać. Na obfity możesz sobie pozwolić jedynie do 17.

5 Bądź ostrożna z napojami. Wieczorem staraj się już nie pić, nawet wody niegazowanej. Kładąc się z pełnym pęcherzem, potem wstajesz w nocy do toalety. Po godzinie 18 ogranicz picie kawy, herbaty (także zielonej), coli i energizerów, bo pobu-

dzają. Uważaj również na alkohol, po którym łatwiej zaśniesz, ale obudzisz się przed budzikiem. Nawet lampka wina i małe piwo potrafią skrócić sen.

6 Wieczorem unikaj wysiłku. Po godzinie 19 nie wchodzą w grę aerobik, siłownia czy jazda na rowerze. Intensywny sport na kilka godzin podnosi ciśnienie krwi i temperaturę ciała, więc po nim trudniej się wyciszyć.

7 Nie zmuszaj się do snu. Jeśli po kwadransie nie udaje ci się zasnąć, wstań z łóżka i zacznij czytać, nawet gdy minęła północ. Do sypialni wróć dopiero, kiedy rzeczywiście poczujesz piasek pod powiekami.

8 Stwórz z sypialni miejsce wyłącznie do spania. Usuń z niej telewizor i niepotrzebne rzeczy. Im mniej sprzętów, bibelotów, kwiatów w doniczkach, książek, na których osadza się kurz, tym lepiej. Unoszący się w powietrzu, powoduje napady kichania i podrażnia nos, co utrudnia oddychanie i sprzyja niedotlenieniu. Dlatego rano wstajesz ospała i rozdrażniona.

9 W pokoju, w którym śpisz, kontroluj temperaturę. Powinno w nim być 18–21°C. Jeśli jesteś zmarzluchem, nie odkręcaj kaloryferów, tylko kup sobie cieplejszą kołdrę, a nawet śpij w bawełnianych skarpetkach (bez ciasnych ściągaczy). Zimne stopy (miewają je niskociśnieniowcy) utrudniają zasypianie.

10 Nie wygrzewaj się przed snem. Wieczorem myj się w letniej wodzie. Gorąca kąpiel w wannie lub za ciepły prysznic podnoszą temperaturę ciała i zmniejszają ochotę na sen. Podobnie działają sauna i opalanie się w solarium. Rozgrzewające seanse dozwolone są nie później niż 3–4 godziny przed położeniem się do łóżka. ●